

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
TERHADAP KETERAMPILAN TIM FUTSAL  
SMA NEGERI 11 MAKASSAR**

*Analysis of Phisyical Fitness Level On the Skills of  
Futsal Team at SMAN 11 Makassar*

**ERLANGGA MURSON**



**PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019**

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
TERHADAP KETERAMPILAN TIM FUTSAL  
SMA NEGERI 11 MAKASSAR**

Jurnal

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Drajat Magister

Program Studi Penjas

Kosentrasin Pendidikan Jasmani Olahraga

Disusun dan Diajukan Oleh

Erlangga Murson

Kepada

**PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019**

# **ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP KETERAMPILAN TIM FUTSAL SMA NEGERI 11 MAKASSAR**

(Analysis of Phisysical Fitness Level On the Skills Of Futsal Team at  
SMA Negeri 11 Makassar)

Erlangga Murson

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan siswa SMAN 11 Makassar. Penelitian ini termasuk peneliti ananalisi deskriptif. Populasi penelitian ini adalah semua anggota tim futsal SMAN 11 Makassar yang berjumlah 40 orang. Sementara sampel yang digunakan berjumlah 30 orang anggota tim futsal SMAN 11 Makassar. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi dengan menggunakan SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau 0,05.

Hasil penelitian ini menunjukkan pada masing- masing struktur, bahwa 1) analisis tingkat kebugaran jasmani tim futsal SMAN 11 makassar di kategorikan baik, dengan jumlah siswa 19 dengan persentase 63,3 % kategori baik dan 11 siswa dikategori sedang dengan pesentase 36,6 %. 2) analisis tingkat keterampilan tim futsal SMAN 11 Makassar, dengan klasifikasi 12 siswa dikategorikan baik dengan persentase 40%, 8 siswa dikategorikan cukup dengan persentase 26,66%, 6 siswa dikategorikan kurang baik dengan persentase 20 % serta 4 siswa dikategorikan sangat kurang dengan pesentase 13,33% . 3) analisis korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan keterampilan tim futsal SMAN 11 Makassar yakni 0,226 dengan persentase 26,6 % maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan mempunyai pengaruh terhadap kebugaran jasmani namun masih ada beberapa factor yang lain yang dapat mempengaruhi dengan persentase 73,4%.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Keterampilan Futsal

## PENDAHULUAN

Di era milenial ini kemajuan ilmu pengetahuan teknologi secara tidak langsung mengubah perilaku dan kebiasaan seseorang dalam melakukan kegiatan dan aktivitas fisik seperti berolahraga dan lain. Kemudahan itu ternyata dapat mengakibatkan kebugaran jasmani terganggu, karna begitu mudahnya seseorang mendapatkan apa yang mereka inginkan tanpa harus datang ketempat tersebut. Hal ini pula yang mendasari aktivitas fisik berkurang sehingga seseorang rentan terkena penyakit.

Kebugaran jasmani erat kaitanya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari (pekerjaan) seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal esensial untuk menyelesaikan kegiatan secara bergairah, efektif, dan efisien, sehingga berakibat pada produktivitas, dan semuanya itu dijadikan salah satu indikator kualitas sumber daya manusia yang sangat diharapkan ada pada diri individu sebagai bagian dari masyarakat yang sedang aktif dalam melakukan pembangunan.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Kurangnya daya tahan tubuh, kelenturan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan

kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga.

Pengembangan kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan melalui sebuah aktivitas olahraga, yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan tubuh seseorang agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang kemampuannya dalam aktivitas belajar dan kinerja serta mampu meningkatkan aktivitas fisik lainnya. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik maka dibutuhkan latihan fisik dengan frekuensi latihan yang teratur. Akan tetapi realitasnya pembelajaran pendidikan jasmani masih sangat kurang. Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena dengan adanya pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan kreativitasnya. Keberhasilan di bidang pendidikan sangat ditentukan dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran merupakan rangkaian kegiatan komunikasi antara manusia yaitu orang yang mengajar disebut guru dan orang yang belajar disebut siswa.

Dalam proses pembelajaran, guru menghadapi siswa yang mempunyai karakteristik dan kemampuan yang berbeda-beda. Selama proses pembelajaran guru tidak akan pernah terlepas dari hasil belajar siswa, karena hasil belajar merupakan salah satu ukuran dari hasil kemampuan siswa dalam menerima pelajaran di sekolah. Melaksanakan pembelajaran yang menyenangkan dan tercapainya tujuan yang diharapkan bukanlah hal yang mudah, sebab seorang guru harus dapat menciptakan keadaan tersebut dengan mengkondisikan kelas sehingga siswa dapat belajar dengan nyaman.

Dalam sistem pendidikan nasional, salah satu kegiatan yang wajib

dilaksanakan adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan individu secara organik, *neuromuscular*, *perceptual*, kognitif dan emosional, dalam rangka sistem pendidikan nasional

Tujuan dari pendidikan jasmani bukan sekedar pencapaian yang bersifat fisik semata, akan tetapi juga melibatkan aktivitas psikis. Oleh karena itu, penyelenggaraan pendidikan jasmani harus dikembangkan lebih optimal sehingga peserta didik menjadi lebih inovatif, terampil dan kreatif. Persoalan yang muncul adalah bagaimana guru pendidikan jasmani dapat menciptakan, mendorong dan mengelola situasi pembelajaran dengan segenap kemampuannya agar tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani tersebut dapat tercapai.

Upaya meningkatkan hasil belajar siswa tidak terlepas dari kegiatan belajar siswa di sekolah. Kegiatan belajar siswa di sekolah terdiri dari 3 jenis kegiatan yaitu kegiatan intrakurikuler, ekstrakurikuler dan kokurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Menengah Atas (SMA) ditetapkan oleh kepala sekolah berdasarkan bakat dan minat siswa. Beberapa contoh kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, misalnya: kesenian (tari, karawitan, teater dan musik), olahraga (bola voli, bola basket, pencak silat, taewondo, sepakbola dan futsal) dan kegiatan pengabdian pada masyarakat (IPM/OSIS, Pramuka, PMR, UKS dan kerohanian).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMK/SMA Sederajat ditetapkan berdasarkan kurikulum pendidikan olahraga dan kesehatan (penjasorkes), yaitu sebagai materi olahraga pilihan (kelompok kerja Guru, 2005:23). Namun demikian, sekolah

memiliki kewenangan untuk menetapkan kegiatan ekstrakurikuler yang didasarkan pada bakat dan minat siswa. Salah satu cabang yang sangat diminati adalah futsal.

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan *Federation International de Football Association* di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia dan Oseania.

Futsal merupakan permainan sepakbola ruangan (*indoor*) dan memiliki ukuran lapangan yang lebih kecil dari pada ukuran lapangan sepakbola. Futsal berasal dari bahasa spanyol, yaitu *futbol* (sepakbola) dan *sala* (ruangan), yang jika digabungkan artinya menjadi “sepakbola dalam ruangan”. Sama halnya dengan sepakbola, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, namun perbedaannya futsal masing-masing beranggotakan lima orang serta mempunyai peraturan permainan yang berbeda dengan sepakbola. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Futsal masuk ke Indonesia pada tahun 2002 setelah Indonesia di tunjuk oleh AFC (*Asian Football Confederation*) futsal menjadi tuan rumah turnamen “*Futsal Asian Championship*”. Pada saat itu turnamen disiarkan langsung oleh salah satu stasiun televisi swasta di Indonesia

sehingga masyarakat Indonesia dapat menonton serta mengenal olahraga futsal. Mulai dari turnamen itulah sedikit demi sedikit masyarakat mulai menerima dan banyak pengusaha kerap mengadakan turnamen futsal di lingkungan karyawannya.

Untuk dapat tercapainya prestasi futsal yang optimal perlu adanya pembinaan. Pembinaan harus dimulai sejak dini, usia muda sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga futsal. Atlet muda yang berbakat perlu pengolahan dengan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Selain pembinaan, untuk meningkatkan prestasi bermain futsal, banyak faktor yang perlu diperhatikan seperti sarana prasarana, kemampuan teknis, dan proses latihan.

Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi futsal seseorang adalah penguasaan keterampilan permainan dasar futsal yang dimiliki oleh pemain itu sendiri. Bentuk keterampilan bermain futsal seperti; teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan teknik dasar menembak bola (*shooting*). Untuk dapat menguasai keterampilan dasar bermain futsal yang baik dibutuhkan latihan yang rutin dan disiplin. Latihan dapat dilakukan dimana saja di luar sekolah dengan memanfaatkan lapangan-lapangan yang ada.

Perkembangan futsal di Indonesia tidak lepas dari perkembangan olahraga di kalangan pelajar di Makassar. Hal ini seiring dengan banyaknya kejuaraan futsal yang digelar di berbagai tempat. Dari kejuaraan-kejuaraan pelajar inilah banyak bermunculan pemain futsal berbakat. Selain menyehatkan badan, olahraga futsal juga merupakan sarana rekreasi

dan penghilang kejenuhan aktivitas sehari-hari. Di sekolah-sekolah, minat dan bakat peserta didik terhadap futsal juga dapat dibina melalui kegiatan ekstrakurikuler SMAN 11 Makassar adalah salah satu Sekolah Menengah Atas yang memperhatikan minat dan bakat peserta didik dibidang olahraga futsal. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan di lapangan SMAN 11 Makassar.

Kegiatan futsal yang dilaksanakan di luar jam pelajaran di SMA 11 Makassar telah diprogramkan oleh sekolah untuk menjadi salah satu ekstrakurikuler. Sebelum dilaksanakan, siswa diberi informasi terlebih dahulu mengenai ekstrakurikuler yang ada di sekolah, untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk memilih lewat angket dengan beberapa alternatif pilihan kegiatan. Adapun kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga adalah bolavoli dan futsal. Kegiatan tersebut diprogramkan untuk seluruh siswa kelas X dan kelas XI di SMA 11 Makassar, sedangkan bagi siswa kelas XII tidak diwajibkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena lebih diprioritaskan untuk prestasi dalam akademik, mengingat siswa agar lebih berkonsentrasi dalam persiapan menghadapi Ujian Akhir Nasional (UAN).

Berdasarkan hasil observasi di SMA 11 Makassar, kegiatan ekstrakurikuler futsal dilaksanakan setiap hari Rabu dan Sabtu. Kegiatan berlangsung di lapangan futsal SMAN 11 Makassar. Kegiatan ekstrakurikuler tetap berlangsung sesuai dengan jadwal. Pembina menerapkan berbagai metode latihan diantaranya pada saat metode drill (seperti; latihan fisik dan teknik) Adapun prestasi dari tim futsal SMAN 11 Makassar akhir akhir kurang memuaskan hampir dari 5 event yang diikuti tim futsal ini belum sama sekali meraih juara. Peserta ekstrakurikuler futsal di SMA 11 Makassar terdiri dari

kelas X dan kelas XI yang berjumlah 40 anak pada tahun 2018/2019. Adapun rinciannya sebagai berikut: untuk kelas X berjumlah 25 anak, kelas XI berjumlah 15 anak. Semuanya ini didapat dari hasil pilihansiswa itu sendiri yang diberikan melalui angket. Siswa diberi angket untuk memilih sendiri minat apa yang akan digeluti dengan memberikan pilihan diantaranya yaitu ekstrakurikuler Bolavoli, Futsal, basket dll.

Harapan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal disekolah selain untuk dapat menyalurkan bakat, juga untuk meningkatkan bakat keterampilan dan berprestasi dalam

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian teori – teori yang dikemukakan merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian

#### **A. Kebugaran Jasmani**

##### **1. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah. Pengukuran Kesegaran Jasmani dapat dilakukan dengan berbagai Tes Kesegaran Jasmani yang telah dibakukan dan sesuai dengan tingkat usia peserta didik seperti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 6-9 tahun (Kemendiknas. 2010: 1), kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Menurut Toho (2014 : 239) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Ismaryati dan M. Mariyanto (2000:8)

bermain futsal. Untuk dapat bermain dengan baik diperlukan tingkat keterampilan dasar bermain futsal, sehingga mampu bermain selama 2 x 20 menit dengan fokus dan teknik masing-masing siswa.

Permasalahan mendasar dari penelitian ini adalah belum pernah dilakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA 11 Makassar. Hal ini, diharapkan akan memacu pengetahuan Pembina terhadap peserta ekstrakurikuler futsal tentang tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan yang telah dimiliki. menyatakan, “Kebugaran jasmani pada hakekatnya merupakan kondisi yang mencerminkan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup dimensi fisik, tetapi juga mental, sosial dan emosional sehingga merupakan kebugaran atau kebugaran total. Sementara Marta Dinata (2003:16) ahli senam aerobik menyatakan, “Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu.

Berdasarkan pengertian kesegaran jasmani yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas dapat disimpulkan, bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai jenis aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

#### **B. Keterampilan Futsal**

##### **1. Hakikat Keterampilan**

Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Menurut Singer (1975:34) terampil menunjuk pada

derajat keberhasilan dalam mencapai tujuan dengan efektif dan efisien yang ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan kemampuan menyesuaikan. Meskipun istilah ini memiliki banyak pengertian, pada umumnya yang dimaksud keterampilan adalah kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Kemampuan seorang atlet ketika mereka memilih dan melaksanakan teknik yang tepat pada waktu yang tepat, berhasil, secara teratur dan dengan minimum usaha. Atlet menggunakan keterampilan mereka untuk mencapai tujuan, atletik misalnya seseorang berlari 100 meter dalam waktu 10,0 detik.

Beberapa jenis keterampilan yang biasa diketahui:

a. Kognitif

Merupakan salah satu perkembangan manusia yang berkaitan dengan pengetahuan, yakni semua proses psikologis yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari dan memikirkan lingkungannya, melibatkan proses berpikir.

b. Persepsi

Suatuproses di mana individu mengorganisasikan dan menafsirkan kesan-kesan indera mereka untuk memberikan makna pada lingkungannya, melibatkan interpretasiinformasi.

c. Motorik

Sebagai proses pembentuk sistematika kognitif tentang gerak yang kemudian diaplikasikan dalam psikomotor mulai dari tingkat keterampilan gerak yang sederhana ke keterampilan gerak yang kompleks sebagai gambaran fisiologi yang dapat membentuk psikologis untuk mencapai otomatisasi gerakan.

Menurut Mackenzie,B (2001) menyatakan bahwa perilaku manusia dapat dikategorikan menjadi tiga

dominan yaitu:

- a. Keterampilan *kognitif* (mengetahui) mengetahui dan memahami aspek penting olahraga.
- b. Perilaku *afektif* (perasaan) – sukses diolahraga tergantung pada sikap mental dan mengembangkan keterampilan psikologis untuk mengatasi stress.
- c. Keterampilan *psikomotor* (melakukan keunggulan dalam olahraga memerlukan pelaksanaan pola pergerakan yang tepat, lancar dan efektif yang memerlukan kombinasi persepsi dan motor.

Menurut Sage (1984: 17) menyatakan bahwa keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orangtersebut.

Istilah keterampilan sulit untuk diidentifikasi dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperhalus bisa disebut keterampilan, misalnya menulis, memainkan gitar atau piano, menyetel mesin, berjalan, berlari, melompat, dsb. Jika ini yang digunakan, maka keterampilan yang dimaksud adalah sebagai kata benda. Di pihak lain, keterampilan juga sebagai kata sifat, walaupun kalau hal ini digunakan,



kata tersebut sudah berubah strukturnya hanya menjadi terampil. Kata ini digunakan untuk menunjukkan suatu tingkat keberhasilan dalam melakukan suatu tugas.

Jika memperhatikan dari kedua hal yang digambarkan di atas, maka istilah “keterampilan” tersebut harus diidentifikasi dengan dua cara. Pertama, dengan menganggapnya sebagai kata benda, yang menunjuk pada suatu yang berhubungan dengan seperangkat gerak yang harus dipenuhi syarat-syaratnya agar bisa disebut yang suatu keterampilan. Kedua, dengan menganggapnya sebagai kata sifat. Yang sudah dilakukan orang selama ini dalam kaitannya dengan istilah keterampilan baru terbatas pada penjabaran definisi dalam konteks yang terakhir.

Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, dimana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal. Lebih lanjut Schmidt mencoba menggambarkan definisi keterampilan tersebut dengan meminjam definisi yang diciptakan oleh E.R.Guthrie, yang dikutip oleh Agus Mahendra (2012:6) yang menyatakan bahwa: keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum.

Derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Kedua definisi di atas, walaupun dinyatakan secara berbeda namun sama-sama memiliki unsur-unsur pokok yang menjadi ciri-ciri dari batasan keterampilan.

seperti dinyatakan oleh Schmidt (1991), keterampilan pada dasarnya merupakan upaya untuk mencapai

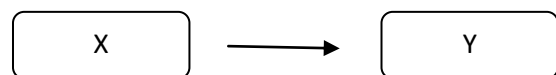
tujuan- tujuan yang berhubungan dengan lingkungan dengan cara:

- Memaksimalkan kepastian prestasi.
- Meminimalkan pengeluaran energy tubuh dan energi mental, dan
- Meminimalkan waktu yang digunakan.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi tentang analisis antara kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain futsal di SMA Negeri 11 Makassar. Adapun variabel penelitian yang dimaksud menurut Sugiyono (2014:96) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari seorang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya dan penelitian dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani (X) dan keterampilan futsal (Y).

Desain yang digunakan untuk menggambarkan keterkaitan antara variable independent dengan variable dependent dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1. Desain Penelitian

Sugiyono (2006: 5)

Keterangan :

X : Kebugaran jasmani (Variabel Independent)

Y : Kemampuan keterampilan bermain futsal (variabel Dependen).

→ : Korelasi.

Menurut Masri Singarimbun dan Sofian Effendi (1989: 152) populasi adalah jumlah keseluruhan dari unit analisa yang ciri-cirinya akan diduga. Menurut Sugiyono (2011: 90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri

atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Adapun populasi pada penelitian ini adalah semua pemain futsal SMA Negeri 11 Makassar yang berjumlah 30 orang. Dan sampel dalam penelitian ini yaitu 30 orang menggunakan teknik sampel jenuh.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Penyajian hasil analisis data dalam bab ini merupakan rangkuman hasil analisis menggunakan program SPSS Versi 16, sedangkan hasil perhitungan statistik secara lengkap dapat dilihat pada bagian lampiran.

#### **Deskripsi Data**

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakan analisis data deskriptif terhadap data tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan tim futsal SMA Negeri 11 Makassar . Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan.

Adapun kesimpulan pada tabel di atas untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut:

1. N atau jumlah data yang *valid* (sah untuk diproses) adalah 30 sampel, artinya semua data siap untuk diproses.
2. *Mean* atau nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani tim futsal SMA Negeri 11 Makassar yaitu 17,93.
3. *Median* atau titik tengah tingkat kebugaran jasmani tim futsal SMA Negeri 11 Makassar yaitu 18,00.
4. *Mode* atau nilai yang paling sering muncul yaitu 18.
5. *Standart deviation* tingkat kebugaran jasmani tim futsal SMA Negeri 11 Makassar yaitu 1,258, penggunaan dari *standart deviation* yaitu untuk menilai sebaran rata-rata sampel.

6. *Range* tingkat kebugaran jasmani tim futsal SMA Negeri 11 Makassar yaitu 4 yang merupakan hasil pengurangan dari nilai *maximum* dengan nilai *minimum*  $20 - 16 = 4$ .

7. *Sum* atau jumlah keseluruhan data tingkat kebugaran jasmani tim futsal SMA Negeri 11 Makassar yaitu adalah 538.

Deskriptif keterampilan tim futsal SMA Negeri 11 Makassar. Adapun kesimpulan pada tabel di atas untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut:

1. N atau jumlah data yang *valid* (sah untuk diproses) adalah 30 sampel, artinya semua data siap untuk diproses.
2. *Mean* atau nilai rata-rata keterampilan tim futsal SMA Negeri 11 Makassar yaitu 76,33.;
3. *Median* atau titik tengah keterampilan tim futsal SMA Negeri 11 Makassar yaitu 76,00.
4. *Mode* atau nilai yang paling sering muncul yaitu 70,00.
5. *Standart deviation* keterampilan tim futsal SMA Negeri 11 Makassar yaitu 10,387 penggunaan dari *standart deviation* yaitu untuk menilai sebaran rata-rata sampel.
6. *Range* keterampilan tim futsal SMA Negeri 11 Makassar yaitu 41,00 yang merupakan hasil pengurangan dari nilai *maximum* dengan nilai *minimum*  $101 - 60 = 41$ .
7. *Sum* atau jumlah keseluruhan keterampilan tim futsal SMA Negeri 11 Makassar yaitu adalah 2290.

Dapat diketahui bahwa persentase data tingkat kesegaran jasmani tim futsal SMA Negeri 11 Makassar dari jumlah sampel sebanyak 30 orang, yang memiliki kategori sedang sebanyak 11 orang (36,6%), kategori baik sebanyak

19 orang (63,3%), dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori kurang,

kurang sekali dan baik sekali.

Tabel Rekapitulasi Persentase Data Tingkat Keterampilan tim futsal SMA Negeri 11 Makassar.

Keterampilan	Frekuensi	Persentase	Kategori
$60 \leq 60,08$	0	-	Sangat baik
$60,08 \leq 71,13$	12	40 %	Baik
$71,13 \leq 81,53$	12	40%	Cukup
$81,53 \leq 92,58$	3	20 %	Kurang baik
$101 \geq 92,58$	3	20%	Sangat kurang
Jumlah	30	100 %	-

diatas, dapat diketahui bahwa persentase data keterampilan tim futsal SMA Negeri 11 Makassar dari jumlah sampel sebanyak 30 orang, yang memiliki kategori baik sebanyak 12 orang (40%), kategori cukup sebanyak 8

orang (26,66%), yang memiliki kategori kurang baik sebanyak 6 orang (20%), yang memiliki kategori sangat kurang sebanyak 4 orang (13,33%), dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori dan baik sekali.

Hasil Pengujian Normalitas Data Variabel Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Keterampilan Tim Futsal SMA Negeri 11 Makassar.

Variabel	KS-Z	P-Value/Sig	$\alpha$	Ket.
Tingkat Kebugaran Jasmani	0,923	0,362	0,05	Normal
Keterampilan	0,706	0,7	0,05	Normal

Hasil Pengujian Linearitas Data Variabel tingkat kebugaran jasmani terhadap keterampilan tim futsal SMA Negeri 11 Makassar.

Variabel	Dev. from Linearity	A	Ket.
Tingkat Kebugaran Jasmani - keterampilan	0,587	0,05	Linear

Terhadap Keterampilan Tim Futsal SMA Negeri 11 Makassar.

Kriteria penilai Penilaian Korelasional

Interval koefisien	Tingkat hubungan
0.00 – 0.199	Sangat rendah
0.20 – 0.399	Rendah
0.40 – 0.599	Sedang
0.60 – 0.799	Kuat
0.80 – 1.00	Sangat kuat

Sumber : Sugiyono,(2003:216)

Jenis korelasi	Koefisian r	P	Keterangan
X - Y	0.226	0.229	Signifikan

### Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil-hasil analisis hubungan antara kedua variabel bebas dengan satu variabel terikat dalam pengujian hipotesis seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, masih perlu

Hasil Uji Korelasi Data Tingkat Kebugaran Jasmani

dikaji lebih lanjut untuk memberikan interpretasi ketertarikan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani terhadap keterampilan bermain futsal SMA Negeri 11 Makassar. Dalam penelitian ini terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan tim futsal secara signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian ini kebugaran jasmani tim futsal SMA Negeri 11 Makassar adalah baik dan signifikan terhadap keterampilan. Bermain futsal merupakan permainan mengolah bola di lapangan yang memiliki luas lebih kecil dibandingkan dengan luas lapangan sepak bola dimana karakteristik yang dimiliki oleh pemain futsal hampir sama dengan dasar permainan sepakbola.

Menurut Murhantanto (2006:4) bahwa futsal adalah permainan sepakbola dalam lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, sentuhan bola pada permainan futsal lebih terbatas sehingga memiliki gerakan dan kelincahan dalam mengolah bola dengan baik. Permainan futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan lawan. Hal ini menunjukkan bahwa permainan futsal tidak hanya membutuhkan kebugaran jasmani yang baik saja akan tetapi memerlukan tingkat penguasaan atau pengetahuan bermain futsal, seperti teknik passing, control, dribbling dan shooting.

Menurut Jafier dalam Justinus Lhaksana (2008:57) futsal bukan hanya suatu permainan bagi pemain yang merasa lebih nyaman di lapangan sempit. Olahraga ini bertujuan untuk membangun keterampilan,

membutuhkan refleks yang sangat cepat, kecepatan berfikir, dan kecepatan mengumpan serta merupakan permainan yang menarik untuk dimainkan oleh anak-anak maupun dewasa.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal SMA Negeri 11 Makassar dikategorikan baik.
2. Tingkat Keterampilan Tim Futsal SMA Negeri 11 Makassar dikategorikan baik.
3. Ada Hubungan yang signifikan Antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Tim Futsal Siswa SMA Negeri 11 Makassar.

### **Saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian, maka peneliti menyarankan:

1. Bagi guru, harus mampu memberikan program latihan yang maksimal agar mampu meningkatkan tingkat keterampilan dasar bermain futsal..
2. Bagi sekolah, harus mampu memfasilitasi siswa dalam perkembangan dan peningkatan keterampilan siswa.

## DATAR PUSTAKA

- Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono. (2012) *Tes Futsal FIK Jogja*. Yogyakarta
- Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Anang Wijayanto. (2009), *pengembangan kegiatan ekstrakurikuler*. Jakarta. Depdikbud.
- Badaru Benny. (2017) *Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern*. Bekasi Timur. Cakrawala Cedekia
- Cholid N, Achmadi A. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta. PT Bumi Aksara
- Depdikbud (1996) *Pusat Kebugaran Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Depdikbud.
- Deni Damayanti. (2013). *Panduan Lengkap Menyusun Proposal, Skripsi, Tesis, Disertasi Untuk Semua Program Studi*. Yogyakarta: Araska.
- Depdiknas (2006). *Model Silabus Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung. PT Remaja Rosda Karya.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Hendriati Agustiani. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung. Refika Aditama.
- Heri Purwono. (2007). *Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa SMP N 1 Pati yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola*. Yogyakarta: Skripsi. Yogyakarta FIK UNY.
- (<http://teknologisku.blogspot.com/2010/12/teknik-dasar-bermainfutsal.html>)  
juni 2015
- Iskandar dkk. (1999). "Panduan Teknis Tes & Latihan Kesegaran Jasmani"  
*Seminar*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Menpora.
- Justinus Lhaksana (2011) *Taktik dan Strategi*. Jakarta. Be Champion.
- Justinus Lhaksana (2012) *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta. Be Champion.
- Kravitz, Len. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- rhantanto. (2006). *Dasar-dasar Permainan Futsal*: Jakarta, kawan pustaka. Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.

